



やまぶき286号

令和6年8月1日 発行
横浜市六浦地域ケアプラザ
横浜市金沢区六浦5-20-2



残暑お見舞い申し上げます
今年の夏は異常気象ですね。皆様体調を崩されないよう気をつけて下さい。



7月は皆様と七夕の飾りつけを行ないました。
短冊には色々願い事が書いてありました。多かったのは身体の事・家族の事・デイサービスの事等でした。皆様のお願いが叶いますように。
町内会の祭りに合わせて気分を楽しむために盆踊りを皆さんと一緒に踊りました。

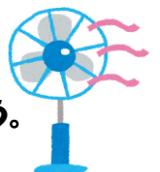


趣味活動の作品
新聞の柄を利用してぶどうのちぎれ絵にしました。刺し子は細かい柄を丁寧に刺して出来上がりました

熱中症 予防

熱中症

～熱中症は予防が大切です～



- 暑さの感じ方は人によって異なります
* 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて予防を心がけましょう。
- 高齢者の方は特に注意が必要です
* 熱中症のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。
* のどの渴きをかんじなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節を心がけましょう。



8月の献立表

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---



メニューは都合により変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

			1 米飯 卸ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ 黒糖ゼリー	2 米飯 鯖のトマトボン酢 厚揚げとぼろ煮 味噌汁 黒糖ゼリー	3 彩いそば ぜんざい フルーツ 黒糖ゼリー	4 
5 中華丼 バンサンスー グレープゼリー 冬瓜スープ マンゴープリン	6 ビーンスピラフ ーヤツナサラダ フルーツ ジュリエンスープ マンゴープリン	7 赤飯 千草焼き 冬瓜のあんかけ 味噌汁 マンゴープリン	8 納涼御膳 マンゴープリン	9 冷やし中華 金時煮豆 ヨーグルト マンゴープリン	10 マーボー丼 胡瓜とみょうが和え みかんゼリー スッキーニスープ マンゴープリン	11 
12 とろろご飯 鍋しぎ 豆腐サラダ 沢煮椀 シナモンロール	13 もずく粥 ポークシュウマイ だし巻き卵 抹茶ゼリー シナモンロール	14 冷やし中華 奴 フルーツ シナモンロール	15 米飯 と大根さつと煮 野菜ナムル 味噌汁 シナモンロール	16 米飯 油淋鶏 シラスのみぞれ和え 若芽スープ シナモンロール	17 鮭寿司 スッキーニ鶏の 味噌炒め コーヒーゼリー シナモンロール	18 
19 ご飯 鯖の塩焼き 夏野菜の揚げ出し 豚汁 誕生会ケーキ	20 ご当地定食 生姜焼き 高知県 誕生会ケーキ	21 豆腐しらす丼 ポテトサラダ リンゴゼリー 味噌汁 誕生会ケーキ	22 まんだらそば 白花豆 フルーツ 誕生会ケーキ	23 サラダうどん 高野の含め煮 フルーツボンチ 誕生会ケーキ	24 青じそご飯 鯖の南蛮漬け 野菜の煮物 味噌汁 誕生会ケーキ	25 
26 わさびご飯 肉じゃが 冷奴 味噌汁 ミルク葛餅	27 豚のソース丼 コーン胡瓜の 卸和え フルーツ ミルク葛餅	28 米飯 鯖のベジカレー 海藻サラダ のっぺい汁 ミルク葛餅	29 ビビンバ丼 春雨サラダ きな粉ヨーグルト トマトと玉葱スープ ミルク葛餅	30 豚バラご飯 カレイの煮つけ くらげのナムル 清汁 ミルク葛餅	31 和風ピラフ サマーおでん 抹茶ゼリー 味噌汁 ミルク葛餅	